

Bien Vivre avec le diabète



Maccabi

Le meilleur groupe de santé en Israël

Table des matières

| | |
|---|----|
| Être équilibré et en bonne santé | 3 |
| Pour équilibrer le diabète | 4 |
| Une surveillance jusqu'au bout des doigts | 6 |
| Apprendre à bien vivre avec l'insuline | 8 |
| Manger et retrouver son équilibre | 11 |
| Les groupes alimentaires et leur influence sur les niveaux de sucre | 13 |
| Où les glucides se cachent-elles dans nos assiettes ? | 15 |
| Activité physique = plaisir et équilibre | 17 |
| Le diabète - Il faut mieux prévenir que guérir | 19 |
| Le Corps, le Mental et le Diabète | 21 |
| Dépression et diabète, quel rapport ? | 23 |
| Briser la routine - conserver la santé | 24 |



Le meilleur groupe de santé en Israël

Être équilibré et en bonne santé

Comment influencer les niveaux de sucre dans le sang

Le diabète est une maladie qui affecte l'organisme en le rendant incapable de maintenir les niveaux de sucre à la normale et en générant un état au cours duquel hyperglycémie - niveau de sucre élevé, et hypoglycémie - niveau de sucre faible, se succèdent.

Quels sont les niveaux normaux de sucre dans le sang ?

L'équilibre glycémique est généralement déterminé par 3 facteurs :

1. Les niveaux du sucre à jeun : Le taux de sucre dans le sang après une nuit, sans nourriture ni boisson, pendant au moins 8 heures (hormis l'eau).
2. Les niveaux de sucre dans le sang après le repas : Deux heures environ après le début du repas principal, sans que rien d'autre n'ait été ingéré durant ces deux heures.
3. La valeur de l'hémoglobine glyquée HbA1c : Un examen sanguin permet d'évaluer la moyenne des niveaux de sucre du patient durant les trois derniers mois.

Les valeurs normales pour une personne sans diabète seront notablement inférieures à celles d'une personne atteinte de diabète.

La plage de valeurs normale chez une personne non diabétique

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| niveaux du sucre à jeun | 70-100 par mg/décilitre |
| deux heures après le repas | jusqu'à 140 par mg/décilitre |
| Hémoglobine glyquée | jusqu'à 5,7% |

plage de valeurs chez les diabétiques

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| niveaux du sucre à jeun | 80-130 par mg/décilitre |
| deux heures après le repas | 140-180 par mg/décilitre |
| Hémoglobine glyquée | 6,5%-8% et parfois plus |

* La valeur de l'équilibre requis est individuelle et sera déterminée par le médecin traitant

Comment pouvons-nous influencer les niveaux du sucre dans le sang ?

Différents éléments ont des effets sur les changements des niveaux du sucre. Un mode de vie sain alliant alimentation correcte, activité physique et prise de conscience de situations pouvant créer des tensions dans la vie quotidienne, ont un effet important sur les niveaux de sucre dans le sang.

Les changements des niveaux de sucre apparaissent bien souvent, dès le début de la transformation du mode de vie et de la prise des médicaments. Au fur et à mesure que les changements s'opèrent et que l'affirmation de volonté que chacun met à améliorer son mode de vie, de nouveaux objectifs d'équilibre sont mis en place.

À qui s'adresser à Maccabi ?

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Une séance avec un diététicien - sur recommandation du médecin traitant ou de l'infirmière.
- Consultation avec le médecin généraliste ou celui de l'Institut du diabète
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Michal Sokman

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Pour équilibrer le diabète

Les déséquilibres de la glycémie et comment les traiter?

Il existe deux types de déséquilibres de la glycémie : l'hypoglycémie et l'hyperglycémie

Hypoglycémie

Le niveau de sucre dans le sang est trop bas, inférieur à 70 mg/dL. Ceci peut entraîner des troubles fonctionnels. L'hypoglycémie peut être également ressentie lorsque le taux de sucre sanguin est élevé, chez un diabétique par exemple dont la glycémie est constamment élevée. Les diabétiques ne ressentent pas l'hypoglycémie. Il est essentiel de la traiter car ce déséquilibre peut s'aggraver et entraîner la perte de connaissance.

Les symptômes de l'hypoglycémie (taux de sucre sanguin trop faible)

- Sueurs froides
- Vision trouble et vertiges
- Faim
- Faiblesse
- Palpitations
- Tremblements
- Nervosité
- Désorientation et troubles de l'équilibre
- Problèmes d'élocution

Les facteurs de l'hypoglycémie

- Un effort physique important non prévu
- Réduire son alimentation ou sauter un repas
- Une dose trop importante d'insuline ou de médicaments
- Ingérer de l'alcool l'estomac vide

Traiter l'hypoglycémie

La première chose à faire est de donner des glucides !

Deux façons sont possibles :

1. Boire un demi-verre d'une boisson sucrée (pas allégée) ou 3 morceaux ou cuillérées à café de sucre ou des comprimés de glucose ou boisson de glucose (dosage précis) (s'achète en pharmacie sans ordonnance).
2. Les patients traités à l'insuline doivent se procurer du glucagon. L'infirmière doit également apprendre à un membre de la famille à administrer le produit à la personne diabétique en cas de besoin.

Le traitement une fois administré, il faut immédiatement manger une portion de glucides complexes avec des protéines ou des lipides (un sandwich au fromage ou au tahini par exemple) pour éviter le retour de l'hypoglycémie. Il faut contrôler la glycémie et consulter sans tarder l'équipe médicale pour savoir comment poursuivre le traitement



Hyperglycémie

Le niveau de sucre dans le sang est trop élevé, supérieur à 250 mg/dL à jeun et ceci s'accompagne des symptômes indiqués plus bas. Il est essentiel de prendre son traitement comme indiqué par le médecin et de mener une vie saine afin d'éviter ce genre de situations.

Les symptômes de l'hyperglycémie

- Soif
- Bouche sèche
- Urines abondantes
- Faiblesse et fatigue

Les facteurs de l'hyperglycémie

- Une ingestion de glucides en trop grandes quantités par rapport aux quantités recommandées
- Des dosages médicamenteux inférieurs au traitement recommandé
- Une maladie accompagnée de fièvre ou d'inflammation
- Le stress

Traiter l'hyperglycémie

- Une activité physique peut équilibrer une légère hyperglycémie
- En cas de taux de sucre supérieur à 400 mg/dL, il faut consulter immédiatement une infirmière de Maccabi 24 h sur 24 !

Ces informations ne remplacent pas un conseil personnalisé.

Pour obtenir ces conseils auxquels vous avez droit, vous êtes invité à :

- Consulter votre médecin de famille ou un diabétologue de l'Institut de diabétologie
- Consulter une infirmière en diabétologie au Centre médical de Maccabi ou au Centre de diabétologie
- Consulter une diététicienne - sur recommandation d'un médecin ou d'une infirmière
- Participer à des ateliers diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations ou vous inscrire à des ateliers diabète, contactez Maccabi 24h sur 24, les centres médicaux de Maccabi au *3555 ou rendez-vous sur le site www.maccabi4u.co.il

Les
possibilités de
traitement à
Maccabi



Conseil professionnel: Sima Arbel, infirmière spécialisée en diabétologie

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Une surveillance jusqu'au bout des doigts

Contrôler régulièrement sa glycémie

Qu'est-ce que l'auto-surveillance?

Le taux de sucre dans le sang varie rapidement. Il est important de le contrôler soi-même plusieurs fois par jour avec un appareil domestique, le glucomètre. Il faut savoir reconnaître les taux de sucre dans le sang à différents moments de la journée et être conscient des moments où il existe un déséquilibre et ajuster le traitement en conséquence.

Qu'est-ce que l'auto-surveillance?

- Le contrôle est immédiat, fiable et rapide
- Le patient est sensibilisé aux changements et symptômes
- Possibilité d'anticiper et d'éviter des situations extrêmes
- Contrôle maximal du traitement et de la maladie

L'objectif de l'auto-surveillance: Identifier les variations du taux de sucre dans le sang tout au long de la journée

1. Adapter le traitement : Nouveau traitement et modification du dosage médicamenteux.
2. Détecter l'hyperglycémie et la traiter.
3. Déceler, éviter et traiter l'hypoglycémie, en deçà de 70 mg/dL
4. Identifier et planifier divers éléments impactant sur le niveau de sucre, tels que : fêtes, maladies, activité physique, etc.
5. Réagir immédiatement à l'impact des différents éléments ingérés sur la glycémie.



Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Les principes de l'auto-surveillance

- Mesurer la glycémie conformément aux instructions du fabricant.
- Régler la date et l'heure du glucomètre
- Vérifier la date d'expiration des bandelettes de mesure
- Se laver les mains avant chaque contrôle
- Se piquer le bout des doigts
- Bien veiller à mettre suffisamment de sang sur la bandelette
- Consigner tous les résultats et en informer l'équipe médicale conformément à ses instructions
- Vérifier le glucomètre et l'étalonner

Les diabétiques qui pratiquent régulièrement l'auto-surveillance de leur glycémie veillent à leur santé et réduisent de façon significative les complications éventuelles.

Cette brochure vous explique l'auto-surveillance dans les grandes lignes. Pour des explications plus détaillées conformément à vos besoins, consultez une infirmière spécialisée en diabétologie ou une infirmière du centre médical le plus proche de votre domicile.



Les possibilités de traitement à Maccabi

Ces informations ne remplacent pas un conseil personnalisé. Pour obtenir ces conseils auxquels vous avez droit, vous êtes invité à :

- Consulter votre médecin de famille ou un diabétologue de l'Institut de diabétologie
- Consulter une infirmière en diabétologie au Centre médical de Maccabi ou au Centre de diabétologie
- Participer à des ateliers diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations ou vous inscrire à des ateliers diabète, contactez Maccabi 24h sur 24, les centres médicaux de Maccabi au *3555 ou rendez-vous sur le site www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Tsippi Gadot, infirmière spécialisée en diabétologie

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Apprendre à bien vivre avec l'insuline

Qu'est-ce que l'insuline?

L'insuline est une hormone secrétée par les cellules bêta du pancréas et qui est ensuite libérée dans le sang. Actuellement, il est possible d'administrer en injections sous-cutanées de l'insuline produite par génie génétique.

L'insuline fait baisser le taux de sucre dans le sang de deux façons:

1. Elle aide le glucose à pénétrer dans les organes qui s'en servent comme source d'énergie.
2. Elle contribue à emmagasiner des réserves de sucre, le glycogène, dans le foie.

Il existe deux grands types de diabète:

- **Type 1:** Chez ces malades, les cellules bêta se détruisent et il n'y a pas de production d'insuline. Ils ont donc besoin d'injections d'insuline dès l'apparition de la maladie. C'est le type le plus courant chez les jeunes.
- **Type 2:** Ces malades ne peuvent tirer efficacement partie de leur insuline. Il leur faut donc changer leurs habitudes de vie et prendre des médicaments par voie orale et injecter de l'insuline. On trouve ce type de maladie à 90 % chez les diabétiques adultes.

Quand commencer le traitement à l'insuline?

1. Pour le diabète de type 1 : dès le diagnostic de la maladie.
2. Pour le diabète de type 2 dans les cas suivants:
 - En cas d'hypoglycémie sévère - quand le taux de sucre est bien plus élevé que la normale.
 - Pour un diabète qui n'est pas équilibré au long terme par des médicaments par voie orale.
 - Quand la prise de médicaments par voie orale n'est pas possible (maladies rénales, hépatiques).
 - Chez la femme enceinte chez qui le diabète apparaît pendant la grossesse et qui n'est pas équilibré par un régime alimentaire.



Les effets secondaires de l'insuline

L'hypoglycémie, c'est-à-dire un faible taux de sucre dans le sang (moins de 70 mg/dL) doit être traitée car tout déséquilibre peut s'aggraver et même entraîner la perte de connaissance. Il faut veiller à injecter l'insuline conformément aux instructions du médecin et à mener une vie saine pour éviter l'hypoglycémie.

Entreposage de l'insuline

- L'insuline se conserve hors du réfrigérateur pendant six semaines.
- Entreposer l'insuline à température ambiante, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, pour une utilisation immédiate.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption figurant sur le flacon.

Quels sont les types d'insulines et comment doit-on l'injecter?

1. Insuline de base, lente (Lantus / Levemir / Degludec)

Injecter la même dose tous les jours à la même heure, sans rapport avec les repas et votre taux actuel de sucre dans le sang.

2. Insuline mixte (Novomix / Humalogmix)

- Injecter 10 minutes avant le repas ou immédiatement avant le début du repas.
- Il est important de contrôler votre taux de sucre avant chaque repas.
- Les injections doivent être faites à des heures régulières.
- Il est recommandé d'adapter la dose d'insuline en fonction des repas et du taux de sucre trouvé dans le sang avant le repas et en fonction de la quantité de glucides contenus dans le repas.

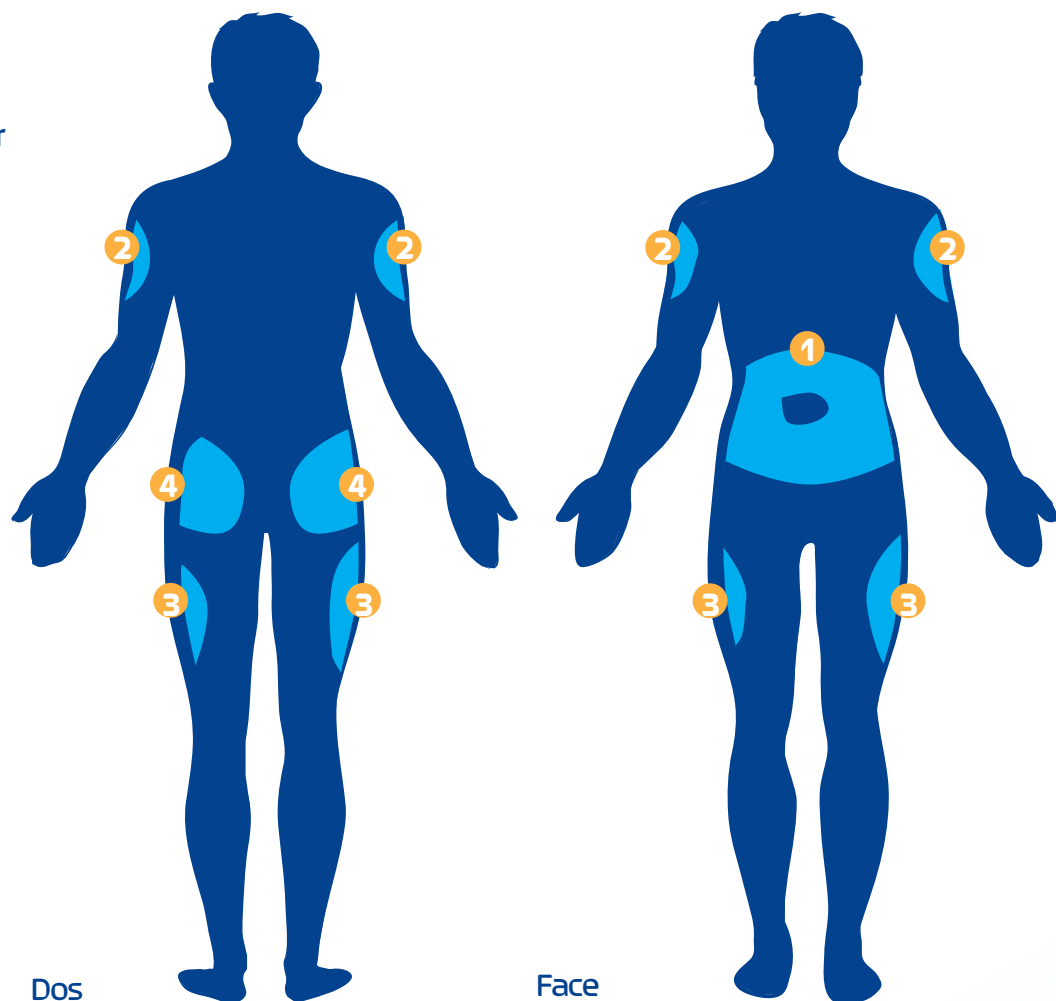
3. Insuline rapide (Apidra / Novorapid / Humalog)

- Injecter 10 minutes avant le repas ou immédiatement avant le début du repas.
- Une certaine flexibilité dans le dosage de l'insuline sera possible en fonction du traitement fixé par le médecin.
- Il est important de contrôler votre taux de sucre avant chaque repas.
- Il est recommandé d'adapter la dose d'insuline en fonction des repas et du taux de glucose trouvé dans le sang avant le repas et en fonction de la quantité de glucides.
- Il est important d'apprendre comment compter les glucides que contient un repas.
- Afin d'adapter la dose d'insuline rapide, il est essentiel d'apprendre, à l'aide d'une diététicienne, les deux formules suivantes:
 - Le ratio glucides/insuline : quelle est la quantité de glucides dans chaque type d'aliment et combien d'unités d'insuline doit contenir chaque dose d'insuline pour équilibrer le taux de sucre?
 - Facteur de correction : combien d'unités d'insuline font baisser la glycémie jusqu'au niveau souhaité?



Zones recommandées pour l'injection de l'insuline:

1. Autour du nombril
2. Partie supérieure de l'avant-bras
3. L'extérieur de la cuisse
4. L'arrière de la taille



Les infirmières spécialisées en diabétologie des centres médicaux de Maccabi sont là pour vous

Vous trouverez ici une brève explication sur les différents types d'insuline.

Vous pourrez prendre conseil auprès d'une infirmière au centre médical le plus proche de votre domicile et obtenir des explications plus détaillées conformément à vos besoins.

Les possibilités de traitement à Maccabi

Ces informations ne remplacent pas un conseil personnalisé.

Pour obtenir ces conseils auxquels vous avez droit, vous êtes invité à:

- Consulter votre médecin de famille ou un diabétologue de l'Institut de diabétologie
- Consulter une infirmière en diabétologie au Centre médical de Maccabi ou au Centre de diabétologie
- Participer à des ateliers diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations ou vous inscrire à des ateliers diabète, contactez Maccabi 24h sur 24, les centres médicaux de Maccabi au *3555 ou rendez-vous sur le site www.maccabi4u.co.il.

Manger et retrouver son équilibre

Créer un menu pour mieux équilibrer le diabète

Les règles utilisées pour établir un menu à même d'équilibrer le diabète ne sont pas très éloignées de celles régissant une nutrition satisfaisante.

Il faut faire en sorte que le menu incorpore un assemblage de tous les groupes alimentaires et conduise à l'équilibre adéquat des niveaux de sucre dans le sang.

À quoi faut-il veiller ?

Il faut veiller à établir un programme qui soit adapté à notre mode de vie et à notre emploi du temps. Il est important de connaître en avance de quoi sera composé le repas et l'endroit où il sera pris. Ainsi, nous aurons la garantie d'une bonne nutrition, saine et variée.. Les états de faim extrême conduisent généralement à des choix inappropriés. L'élévation des niveaux de sucre dans le sang alimente la sensation de faim qui se fait plus forte. Lorsque nous nous trouvons dans un tel état physiologique, il devient très difficile de veiller à des prises de repas réguliers et de qualité. La plupart d'entre nous ont tendance à choisir des aliments riches en glucides et en graisses.

Une alimentation déséquilibrée à la suite d'une baisse du niveau de sucre (hypoglycémie) ou d'une grande faim, entraîne presque toujours une forte élévation des niveaux de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Les fluctuations importantes des niveaux du sucre dans le sang portent atteinte à notre santé et à notre équilibre général. C'est pourquoi, lorsque nous essaierons d'adopter une alimentation de qualité, il sera important d'entretenir "une petite faim et une légère satiété." Nous ne parviendrons à le faire qu'en planifiant notre nutrition à l'avance.

La prise des médicaments

Certains médicaments nécessitent des prises de repas à heure fixe. Il est important de s'adresser à une nutritionniste pour obtenir un conseil personnalisé afin d'adapter notre emploi du temps et notre alimentation à la prise de nos médicaments.



Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Les 10 règles d'or pour une alimentation pour gérer le diabète et améliorer l'état de santé général:

1. Il est important de connaître les glucides et de les identifier dans la nourriture et d'établir, grâce aux conseils de la nutritionniste, la quantité de glucide à consommer préférablement à chaque repas.
2. Il est recommandé de privilégier les glucides trouvant leur origine dans des céréales complètes comme dans les pains complets, le sarrasin, le quinoa, les flocons d'avoine (Quaker) ou dans des légumineuses.
3. Il est important de limiter la consommation des aliments contenant du sucre comme les fruits, le lait, le yaourt et les sucreries. Il est toutefois possible, en quantité limitée, de les incorporer dans un menu, mais toujours après avoir pris conseil auprès de la nutritionniste.
4. Il est important d'intégrer des aliments riches en fibres alimentaires se trouvant dans des légumes et des fruits mangés avec leur peau, le pain de blé complet, les légumineuses (haricots, pois chiches, pois sec, lentilles et fèves), le riz complet, les flocons d'avoine (Quaker). Les fibres alimentaires sont essentielles à la santé, elles contribuent à l'équilibre des niveaux de sucre et de lipides.
5. Il faut faire en sorte de manger des légumes à la majorité des repas. Les légumes contribuent à la régulation du diabète et il est possible de les manger sans observer de limite, frais, au four ou bouillis, il est cependant préférable de ne pas les frire.
6. Il est recommandé de préférer la consommation des graisses végétales telles : l'huile d'olive, l'huile de colza, l'avocat, la tahina, les graines et les noix.
7. Il est recommandé de diminuer la quantité de graisses animales présentes dans l'alimentation. Nous les trouvons par exemple dans le beurre, le chocolat, la chantilly, les produits laitiers contenant plus de 5% de matière grasse, les saucisses, les parties grasses de la viande, les encas riches en graisses et les gâteaux. Il est préférable de privilégier les méthodes de cuisson réclamant peu de graisse, à la vapeur, au four et au grill, plutôt qu'en friture.
8. Il est important d'éviter les aliments qui contiennent des graisses saturées, tels les petits gâteaux, les burekas, malawach, jachnun, encas et des aliments contenant de la margarine.
9. Il faut faire attention à la quantité de sel (sodium) contenue dans les aliments achetés. Il est recommandé de choisir des aliments pauvres en sel et de cuisiner avec différents épices afin de réduire l'utilisation du sel de cuisine.
10. Il est important de boire de l'eau toute la journée. Il est possible de boire de l'eau gazeuse ou soda et des boissons diététiques pétillantes qui ne contiennent pas des glucides.

À qui s'adresser à Maccabi ?

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Une séance avec un diététicien - sur recommandation du médecin traitant ou de l'infirmière.
- Consultation avec le médecin généraliste ou celui de l'Institut du diabète
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Michal Sokman

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Les groupes alimentaires et leur influence sur les niveaux de sucre

Notre nutrition est basée sur cinq groupes alimentaires :

1. **Les glucides** - ils sont "notre carburant", l'énergie principale et première de notre corps. Les glucides sont les sucres simples ou l'amidon dans la nourriture.
2. **Les protéines** - constitués d'acides aminés. Ce sont les piliers de notre organisme et parfois, une source d'énergie.
3. **Les graisses** - matière riche en énergie, elle est utilisée comme dépôt de calories "pour répondre aux urgences", elle aide également à la construction de l'organisme et au bon fonctionnement de différents systèmes.
4. **Les vitamines** - elles exécutent plusieurs fonctions dans les différents processus de la vie.
5. **Les minéraux** - ils exécutent plusieurs fonctions pour la construction de l'organisme et les différents processus.

Les glucides, les protéines et les graisses influent sur les niveaux de sucre dans le corps :

Glucides

Ils ont la plus forte influence sur les niveaux de sucre.

L'identification des glucides dans la nutrition est essentielle pour l'équilibre du sucre. Les glucides peuvent avoir deux formes : les sucres simples et les amidons :

1. **Le sucre simple** est le sucre blanc. Il a une influence très importante et rapide sur les niveaux de sucre dans le sang. Il est recommandé de réduire la consommation d'aliments riches en sucre simple.

Les aliments contenant du sucre simple sont :

- Les sucreries, gâteaux, bonbons, miel, confiture, sirop de dattes et boissons sucrées ;
- Les fruits ;
- Produits laitiers tels le lait, Leben, Yaourts, Rivyon et Eshel ;

2. **L'amidon** est un glucide complexe. Dans la plupart des cas, la rapidité de sa digestion et assimilation est moindre. C'est la raison pour laquelle son influence sur les niveaux de sucre dans le sang est plus lente et de moindre ampleur.

Une nutrition correcte emploie des amidons de façon régulière.

L'amidon se trouve principalement dans :

- Le riz, le maïs, le quinoa, le sarrasin, la pomme de terre, la patate douce ;
- Le blé et ses produits tels le pain, les biscottes, les flocons ;
- Les légumineuses comme les lentilles, haricots, pois chiches et pois.



Glucides

Protéines

Légumineuses

Fruits et légumes

Graisses

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Protéines

Les protéines se trouvent dans les aliments provenant d'animaux tels que la viande, le poulet, le poisson, la dinde, les œufs et les produits laitiers.

Une grande quantité de protéine se trouve dans des végétaux comme les légumineuses, les amandes et les noix.

Dans l'alimentation occidentale il n'y a généralement pas de manque en protéine.

La vitesse de digestion et d'assimilation des protéines est faible et donc son effet sur la glycémie est si lent que, dans la plupart des cas, il est considéré comme négligeable.

Les graisses

Les graisses se divisent selon leur origine, végétale, dont la consommation régulière est recommandée, animale, dont la consommation doit être diminuée parce qu'elle apporte la plus grande partie des graisses saturées et du cholestérol.

Les graisses végétales sont présentes dans les aliments tels que l'huile d'olive, les produits du sésame (tahini), huile de colza, les avocats, les amandes et les noix.

Les graisses animales se trouvent dans les aliments tels que le beurre, la crème, les morceaux de viande grasse, la peau du poulet, les produits laitiers contenant plus de 5% de matières grasses.

Les graisses ne se recombinent pas en glucides après avoir été absorbées et elles ne contribuent donc pas à l'élévation des niveaux de sucre dans le sang.

Il y a une influence mutuelle des différents groupes d'aliments sur le rythme du taux d'absorption des glucides, sur l'augmentation plus lente de la glycémie et le sentiment de satiété durable. Par conséquent, un repas contenant tous les groupes d'aliments est un repas équilibré, qui contribue à équilibrer les niveaux de sucre dans le sang.



Glucides



Protéines



Légumineuses



Fruits et légumes



Graisses

À qui
s'adresser à
Maccabi ?

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Une séance avec un diététicien - sur recommandation du médecin traitant ou de l'infirmière.
- Consultation avec le médecin généraliste ou celui de l'Institut du diabète
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Michal Sokman

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Où les glucides se cachent-elles dans nos assiettes ?

Un des éléments parmi les plus importants dans le maintien de l'équilibre des niveaux de sucre dans le sang est représenté par les glucides.

Que sont les glucides ?

Les glucides peuvent être divisés en deux groupes : Visibles et invisibles.

1. Dans certains aliments, il est plutôt facile de détecter et de reconnaître les glucides. Les glucides sont présents dans :

a. Le groupe alimentaire des amidons (glucides complexes) qui réunit :

- Les céréales : le blé et ses produits tels le pain, les biscottes, les pâtes, le couscous, la semoule, le boulghour et les différentes pâtisseries, le riz, les galettes de riz, les flocons d'avoine (Quaker), les produits du seigle, les perles d'orge, le sarrasin et le quinoa.
- Les légumes féculents : Maïs, pomme de terre et patate douce
- Les légumineuses : lentilles, pois, haricots de toutes les couleurs, mash, fèves, pois chiches, dérivés du soja et de haricots mungo.

b. Les sucres simples (sucre blanc transformé et sucres naturels)

- Les fruits : Tous les fruits frais, crus, cuits (compote), secs et les jus de fruits
- Les produits sucrés : Le sucre blanc, cassonade, confiture, miel, sirop de datte
- Des produits laitiers liquides : Le lait d'origine animale et les substituts de lait d'origine végétale tels que le lait de soja et de riz. Le yogourt, Rivyon et les pots de desserts lactés.

2. Avec certains autres aliments nous devons faire des recherches et vérifier la présence de glucides.

Il est important de reconnaître les signes et de lire en totalité les étiquettes alimentaires :

- "Sans sucre ajouté ." Cette mention se retrouve sur des produits finis auxquels du sucre blanc n'a pas été ajouté mais auxquels d'autres édulcorants glucidiques comme le sirop de datte ou le miel peuvent avoir été ajoutés.
- Des pâtisseries "sans sucre" peuvent ainsi contenir de la farine, des graines d'avoine ou une autre source de glucides.
- Des "Jus de fruits naturels sans sucre ajouté" ou "une confiture sans sucre ajouté" contiennent une quantité importante de fruits qui contiennent des glucides.



Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Comment pouvons-nous débusquer les glucides cachés ?

1. En lisant la liste des ingrédients figurant sur l'emballage du produit. Le premier ingrédient de la liste est celui qui est présent en plus grande quantité et ainsi de suite. Si, par exemple au début de la liste on trouve un hydrate de carbone édulcorant (sucre, miel, sirop de datte, etc.), on devra prendre en considération son importance.
2. Vérification de la liste des valeurs nutritives, dans ce tableau les quantités de glucides pour 100 grammes de produit sont annoncées. Plus la valeur est haute, plus la quantité de glucides est importante. Par exemple, un morceau de pain ordinaire contient 15 grammes de glucides.

La quantité désirée de glucides pour un repas n'est pas immuable et elle dépend de nombreux facteurs. Il est recommandé de prendre conseil auprès d'un nutritionniste au sujet de la quantité de glucides recommandée pour chaque repas.

Que faire lorsqu'aucune information n'est fournie sur les ingrédients composant le produit ?

(Lors d'un repas au restaurant ou chez des hôtes.)

Il faut reconnaître les aliments suspects :

- Les sauces pour les salades et les pâtes contiennent généralement du sucre
- Les salades comme celles de chou, la Matbucha, les marinades, etc. contiennent du sucre.
- Les plats composant la cuisine asiatique tels que les plats de nouilles, sushi ou sautés, contiennent du sucre.
- Il y a bien sûr une grande quantité de sucre dans les gâteaux et les pâtisseries

Il est important de rappeler : Il n'y a aucune recommandation absolue demandant de d'abstenir de ces aliments. Quand le diabète est équilibré, nous pouvons les incorporer dans les menus mais à des fréquences moindres. Le but principal est d'identifier les glucides.

Si vous les identifiez, vous serez équilibrés.

**À qui
s'adresser à
Maccabi ?**

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Une séance avec un diététicien - sur recommandation du médecin traitant ou de l'infirmière.
- Consultation avec le médecin généraliste ou celui de l'Institut du diabète
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Michal Sokman



Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Activité physique = plaisir et équilibre

Les activités physiques pour les diabétiques

L'activité physique contribue à retarder l'apparition du diabète et également à bien vivre avec la maladie en :

- réduisant les accidents cardiaques
- améliorant le moral et la qualité de la vie
- retardant l'évolution de la maladie et améliorant le contrôle du taux de sucre sanguin.
- impactant positivement le taux de triglycérides.

L'activité physique est recommandée à tous les diabétiques. Il est essentiel de prendre conseil auprès de votre médecin avant d'entamer toute activité. C'est particulièrement vrai en cas de problèmes touchant les reins, les yeux, les pieds et l'équilibre.

Les activités physiques recommandées pour les diabétiques

1. Les taux de sucre sanguin varient chaque jour et afin de les équilibrer, il est recommandé de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique aérobique par semaine.
2. Il est recommandé de pratiquer 2-3 séances de musculation par semaine, juste avant ou après les séances d'aérobie.
3. Évitez de rester assis de façon continue plus de 90 minutes dans la journée.
4. Il est important de choisir une activité que vous appréciez pour réussir à la pratiquer régulièrement : marche, natation, cyclisme, danse ou autre. La marche est particulièrement recommandée car elle est facile à pratiquer, peu onéreuse (il ne vous faut qu'une bonne paire de chaussures de sport), accessible aux débutants et sans danger.

Les avantages de l'activité physique

1. Elle augmente l'absorption du sucre dans les cellules musculaires, absorption qui augmentera avec l'intensité et la durée de l'exercice aérobique.
2. L'exercice physique aérobique associé à la musculation entraîne une baisse des taux de sucre dans le sang pendant au moins 24 heures après la séance.
3. Cette activité permet de brûler plus de graisses et contribue à leur équilibre dans le taux sanguin.

Recommandations pour une activité physique sans danger pour les diabétiques

1. **Fréquence recommandée:** 4-6 fois par semaine. Il est recommandé de pratiquer l'activité physique à la même heure pour équilibrer les taux de sucre sanguin. Il est bon de pratiquer une activité régulière au moins trois fois par semaine, sans plus de 2 jours d'écarts entre chaque séance.
2. **Durée recommandée :** 30-60 minutes. Commencez par 10-15 minutes puis augmentez peu à peu la durée de l'exercice. Même une activité physique quotidienne de plus de 10 minutes, comme de la marche, est bonne pour la santé.
3. **Alimentation durant l'activité physique :** Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure sans discontinuer, il est recommandé de manger une portion de glucides pendant votre activité physique.
4. **Intensité de l'activité physique :** Il est recommandé de pratiquer une activité légère à moyenne, soit un effort qui ne vous empêche pas de converser avec autrui. Une activité plus soutenue pourrait porter atteinte aux muscles ou au squelette.
5. **À quel moment faire son activité physique?**
 - entre une et deux heures après le repas.
 - évitez toute activité physique par temps extrême, quand il fait trop froid ou trop chaud.
 - en cas de maladie active, il est recommandé d'éviter toute activité physique.

Avant d'entreprendre une nouvelle activité ou de changer celle que vous pratiquez régulièrement, demandez l'avis de l'équipe médicale : médecin, infirmière, kinésithérapeute, conseiller en activité physique, diététicienne, afin d'adapter votre activité à votre traitement médicamenteux et vos besoins nutritionnels.



Le meilleur service de santé en Israël

À quoi faut-il faire attention?

1. Quand le taux de sucre dans le sang est inférieur à 100, il est recommandé de manger une portion de glucides avant de commencer l'exercice et d'attendre la hausse du taux de sucre.
2. Pour le diabète de type 1, avec des taux de sucre sanguin supérieurs à 250 accompagnés par la présence de cétones dans l'urine, il est préférable de ne pas pratiquer d'activité physique.
3. Demandez de toute façon l'avis de votre équipe de soin concernant les valeurs de sucre qui conviennent à l'activité choisie.

Quand arrêter l'activité physique?

1. La baisse de taux de sucre (hypoglycémie) peut s'accompagner des symptômes suivants : Une sensation de faim, mal de tête, tremblement des membres, vertiges, sudation excessive, pouls rapide, troubles de la vision, faiblesse. Si ces symptômes apparaissent, stoppez toute activité et mangez 15 grammes de glucides simples (3 cuillères à café de sucre ou buvez une boisson sucrée et reposez-vous.
2. Stoppez également toute activité si vous êtes essouffé, ressentez pression ou fibrillation dans la poitrine, tremblements, douleurs aiguës dans les membres.

Comment se préparer à une activité physique?

1. Choisissez de préférence un parcours éclairé, bien aéré et le plus plat possible.
2. Ne pas effectuer d'activité physique par temps extrême, quand il fait très chaud ou très froid.
3. Chaussez des chaussures larges et confortables ainsi que des chaussettes blanches en coton pour bien aérer les pieds et déceler éventuellement sans tarder toute lésion.
4. Préparez de l'eau et du sucre pour la route.
5. Quand vous entreprenez une nouvelle activité physique, contrôlez votre taux de sucre avant, pendant et après cette activité.



Activité physique et injection d'insuline

1. Demandez conseil à votre médecin traitant pour adapter le dosage de l'insuline à votre activité physique.
2. Demandez conseil à votre kinésithérapeute et à votre diététicienne en ce qui concerne la durée des séances d'activité physique et les compléments alimentaires à prendre pendant. Il est préférable de ne pas faire travailler des muscles dans lesquels on a injecté de l'insuline 90 minutes auparavant.
3. Il est donc préférable d'injecter l'insuline dans des zones inactives, telles le ventre ou les mains.
4. Pour équilibrer sa glycémie, il est souhaitable de pratiquer régulièrement une activité physique 7 fois par semaine.
5. Pour les diabètes de type 1, les taux de sucre souhaités pendant l'activité physique seront déterminés avec votre médecin, votre kinésithérapeute et votre diététicienne.

Les activités physiques pour les diabétiques

- consulter votre kinésithérapeute et conseiller et activités sportives
- consulter votre médecin de famille ou votre médecin de l'institut de diabète.
- participer à des ateliers diabète.
- participer à des activités physiques destinées aux diabétiques.
- pour prendre rendez-vous ou pour obtenir des informations sur ces ateliers et vous y inscrire, contactez Maccabi 24h sur 24 au *3555, les centres médicaux de Maccabi ou rendez-vous sur le site www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Sharon Zagon, kinésithérapeute et conseiller et activités sportives

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Le diabète - Il faut mieux prévenir que guérir

Les complications du diabète à long terme et comment les éviter

Le diabète peut entraîner des complications médicales, entamer la qualité de la vie et mener à des handicaps. Les complications médicales à long terme du diabète peuvent survenir notamment quand il n'est pas équilibré à long terme. Le danger augmente avec l'âge après des années de maladie auxquelles s'ajoutent d'autres facteurs de risque non traités tels que l'hypertension artérielle, des graisses du sang trop élevées, surpoids, tabac et stress.

Ci-dessous une liste des pathologies éventuelles:



Les reins - Néphropathie diabétique: Elle touche les petits vaisseaux sanguins du rein ce qui réduit leur capacité de filtration et peut évoluer en insuffisance rénale plus ou moins sévère et nécessiter des dialyses.



Les yeux - Rétinopathie diabétique: Elle touche les petits vaisseaux sanguins de la rétine ce qui peut entraîner une baisse de la vue, voire la cécité.



Le système nerveux - Neuropathie diabétique: Elle touche les petits vaisseaux du système nerveux périphérique et autonome. Elle peut se manifester par des modifications des sensations, notamment des membres inférieurs, des sensations de brûlure ou d'engourdissement, porter atteinte au fonctionnement sexuel, entraîner des troubles du système digestif et de la vessie.



Pieds diabétiques: Plusieurs facteurs de risque liés aux vaisseaux sanguins et aux nerfs des pieds peuvent entraîner une diminution de la circulation sanguine, une perte de sensation, des lésions qui guérissent difficilement, des ulcères, voire des amputations.



**Maladies vasculaires et cardiaques, notamment infarctus du myocarde (crise cardiaque)
Insuffisance cardiaque**



Accident cardiovasculaire



Troubles du fonctionnement sexuel

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Les modifications entraînant des complications dans les vaisseaux sanguins et le système nerveux sont progressifs. Au début, ces complications ne se manifestent par des symptômes tels que douleur, troubles de la sensation, troubles de la vue, etc. Le diabétique doit donc veiller à un suivi médical régulier. C'est essentiel pour réduire les risques de complications du diabète ou les déceler le plus tôt possible.

Il est possible de réduire les risques de complications par une bonne gestion de son diabète:

1. Veiller à un mode de vie sain : Bien manger, pratiquer une activité physique, arrêter de fumer et réduire le stress.
2. Contrôler régulièrement les taux de glucose (sucre) dans le sang.
3. Faire des analyses de routine : triglycérides, hémoglobine A1C, créatinine, examens ophtalmologiques, examens des pieds et tension artérielle.
4. Se rendre régulièrement chez le médecin, l'infirmière, la diététicienne, l'assistante sociale et le conseiller en activités physiques.
5. Bien suivre son traitement médicamenteux, conformément aux indications du médecin traitant.
6. Prendre soin de ses pieds (soins préventifs).

Tout diabétique qui applique ces recommandations dans sa vie quotidienne veille à sa santé et réduit sensiblement les risques de complications dues à la maladie.

Les possibilités de traitement à Maccabi

Ces informations ne remplacent pas un conseil personnalisé.

Pour obtenir ces conseils auxquels vous avez droit, vous êtes invité à:

- Consulter votre médecin de famille ou un diabétologue de l'Institut de diabétologie
- Consulter une infirmière en diabétologie au Centre médical de Maccabi ou au Centre de diabétologie
- Participer à des ateliers diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations ou vous inscrire à des ateliers diabète, contactez Maccabi 24h sur 24, les centres médicaux de Maccabi au *3555 ou rendez-vous sur le site www.maccabi4u.co.il.



Conseil professionnel : Shoshana Tar, infirmière spécialisée en diabétologie

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Le Corps, le Mental et le Diabète et leur interaction.



Submergé par le travail ? Votre fille se marie ?

Chaque changement peut nous apparaître comme source de stress. À un certain degré, le stress est essentiel au fonctionnement mais un stress continu peut être à l'origine de maux de tête, de douleurs abdominales, d'une accélération du pouls, d'insomnies et de troubles de l'appétit, et même de maladies comme l'hypertension, les maladies cardiaques et le diabète.

Stress, anxiété et diabète

De point de vue physique, soumis au stress, l'organisme se prépare à faire face à la situation par un accroissement de l'apport de sang vers les muscles et d'oxygène dans les poumons. Chez les patients diabétiques, le foie libère de ses réservoirs une plus grande quantité de sucre afin de soutenir l'apport supplémentaire vers les muscles. Le niveau élevé de sucre dans le sang freine son absorption dans les cellules. D'un point de vue comportemental, le stress perturbe le plan de traitement régulier prescrit pour répondre à la nécessité de traitement de la maladie - la prise de médicaments, la capacité d'avoir une alimentation saine et un exercice régulier, il peut même provoquer un comportement dangereux pour la santé.

Signes avant-coureurs physiques

- Troubles du sommeil ;
- Changement des niveaux de sucre dans le sang ;
- Maux de dos ;
- Maux de tête ;
- Crampes musculaires ;
- Indigestion ;
- Transpiration

Signes avant-coureurs émotionnels

- Difficulté à se concentrer ou à préciser sa pensée ;
- Colère et irritabilité ;
- Fatigue.

Rappelez-vous !

Rappelez-vous ! Un traitement correct du stress et du niveau de tension influe sur la santé, mentale et physique, et sur la bonne gestion du diabète.



Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Comment composer de la meilleure façon avec les états de stress ?

- Il est important de garder à l'esprit l'existence du lien entre le stress et le diabète.
- Apprenez à écouter votre corps et à reconnaître les signes précurseurs de stress.
- La localisation des sources de pression ordinaire de la vie est recommandée pour être à même de s'y préparer à l'avance et d'essayer de les atténuer.
- Essayez de développer une attitude positive : Un état de stress peut être l'occasion de changements.
- Gardez un mode de vie sain : Repos, nutrition correcte, exercice et évitez l'alcool et le tabagisme.
- Adoptez des techniques d'auto-apaisement et de détente (l'imagination guidée, par exemple).
- En cas de besoin, n'hésitez pas à demander le soutien d'un professionnel ou d'un membre de la famille.
- La tenue au secret de la maladie n'est pas recommandée, le partage soulage et libère.
- Apprenez à gérer votre temps personnel et consacrez un peu de ce temps à des activités qui vous apportent du plaisir.

Les options de traitement chez Maccabi

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Consultation avec l'assistante sociale dans le centre médical ou à l'Institut de diabète
- Consultation avec des psychologues chez Maccabi
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il



Conseil professionnel : Talila Shegev

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Dépression et diabète, quel rapport ?

Qu'est-ce que la dépression?

Une dépression est un trouble de l'humeur générale durant au moins deux semaines.

Les caractéristiques de la dépression et les alarmes à surveiller sont :

- La fatigue et la perte d'énergie ;
- Baisse de l'estime de soi ;
- insomnie, troubles du sommeil ;
- baisse de la libido ;
- difficultés de concentration et de mémoire.
- perte de l'appétit

Le lien entre le diabète et la dépression

- Le diabète affecte non seulement la condition physique du patient, mais aussi sa santé mentale et celle de ses proches, en particulier la famille proche..
- Chez les diabétiques il existe un risque relativement élevé de dépression et de développement de complications médicales inhérentes.
- Il y a un lien bidirectionnel entre la dépression et le diabète, il est donc important de traiter les deux à la fois.
- Une détection précoce et un traitement personnalisé de la dépression, sont essentiels pour équilibrer le diabète et prévenir ses complications.

Les options de traitement pour la dépression

- Les antidépresseurs - pour réduire les symptômes et améliorer l'activité
- Un traitement cognitif du comportement à court terme - Modification de la perception de la réalité et encouragement du comportement positif.

Une combinaison de ces deux approches constitue le moyen le plus efficace pour traiter la dépression et prévenir son retour.



Les options de traitement chez Maccabi

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Consultation avec l'assistante sociale dans le centre médical ou à l'Institut de diabète
- Consultation avec des psychologues chez Maccabi
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Conseil professionnel : Talila Shegev

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi

Briser la routine - conserver la santé

Comment faire face au diabète en dehors de la routine quotidienne

Les fêtes, les vacances, les événements familiaux et les situations qui sortent de l'ordinaire, représentent un défi particulier pour le maintien d'une nutrition adéquate et d'un mode de vie sain. **Comment faire face au diabète durant ces situations hors du commun ?**

Il y a ceux qui resteront à la maison et laisseront les événements passer à côté d'eux, d'autres décideront de s'écarter des règles "Puisqu'on ne vit qu'une seule fois." Comme en d'autres occasions, nous sommes également ici en mesure de trouver une voie médiane équilibrée

Les quelques règles à adopter dans des situations sortant de la routine

1. **Planifier d'avance** - Nous sommes généralement prévenus à l'avance de notre participation à un bon repas, un voyage ou des vacances. Consacrez un peu de temps de réflexion sur la nourriture devant être servie. Assurez-vous de disposer d'une nourriture qui vous convienne. Si vous n'avez aucune certitude à ce sujet, apportez une nourriture appropriée que vous aimez.
2. **Évitez la sensation de faim** - une forte sensation de faim complique le bon choix d'aliments. Veillez à manger à temps. Ne repoussez pas les heures de repas. Ne vous absteniez pas de manger avant un gros repas. Si vous participez à un voyage à l'étranger ou en quelque endroit où vous ne savez pas où votre prochain repas sera pris, emportez une petite provision avec vous, des craquelins de blé entier, des noix, des fruits secs et autres.
3. **Glucomètre** - Lors de chaque nouvelle situation, référez-vous à la mesure du glucose vous permettant de savoir où en est votre situation. N'interrompez pas la prise de vos médicaments. Faites en sorte d'éviter l'hypoglycémie et ayez toujours du sucre à disposition.
4. **Exercice** - faites des exercices, même pendant les vacances et les fêtes. Profitez d'une rupture dans la routine pour expérimenter une activité hors de la maison.
5. **Détente et tranquillité** - Profitez d'une rupture dans la routine pour mettre un peu de paix et de tranquillité dans votre vie. L'atténuation occasionnelle du stress peut contribuer à le soulager pendant les jours ordinaires.
6. **Amusez-vous !** Ne passez pas à côté du bonheur quand il croise votre chemin. Ne vous privez pas des aliments que vous aimez ou d'une activité importante pour vous.

À qui
s'adresser à
Maccabi ?

Ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils personnalisés. Vous êtes en droit de recevoir des conseils personnalisés en utilisant les moyens à votre disposition :

- Une séance avec un diététicien - sur recommandation du médecin traitant ou de l'infirmière.
- Consultation avec le médecin généraliste ou celui de l'Institut du diabète
- Participation à un atelier autour du diabète.

Pour prendre rendez-vous, obtenir des informations et s'inscrire à l'atelier autour du diabète, Maccabi est à votre disposition en continu au *3555, aux centres médicaux de Maccabi ou sur le site internet : www.maccabi4u.co.il

Faites tout
mais avec
mesure.

Conseil professionnel :
Michal Sokman

Maccabi

Le meilleur service de santé en Israël

Il y a des services de santé et il y a Maccabi